

RÜCKENFIT · HIIT · PILATES
JUMPING · FASZIENTRAINING

BODY *fit*



TSV Kappeln

seit 1876 e.V.
Turn- und Sportverein Kappeln



Yoga

mit Freia Klein

- Einen schmerzfreien Körper durch viele stärkende, in den Alltag integrierbare, Übungen
- Gesunder Muskelaufbau durch kraftvolles Training
- Kraft, da alle Übungen mit der Atmung verbunden sind
- Spaß und Freude als Lebenselixier

Stärke Körper und Geist!

Start Donnerstag, den 01.02.2024 um 17:30 Uhr
Freitag 02.02.2024 um 9:30 Uhr
im Bewegungsraum des Sportlerheims

Ein Angebot der BodyFit-Sparte

Infos & Anmeldung: www.tsv-kappeln.de

